

## विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

प्रियंका चौहान\*  
डॉ. (श्रीमती) अंजू टिन्ना\*\*

### सार

प्रस्तुत शोध प्रपत्र में विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया है, अध्ययन में वर्णनात्मक अनुसंधान विधि की सर्वेक्षण विधि का चयन किया है। विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि का अध्ययन करने के लिए प्रो. एन. के. चड्डा एवं दलीप सिंह का सांवेगिक बुद्धि परीक्षण तथा विद्यार्थियों के तनाव का अध्ययन करने हेतु शोधकर्त्री द्वारा स्वनिर्मित मानसिक तनाव विश्लेषण प्रश्नावली का प्रयोग किया है। न्यादर्श हेतु माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों का अध्ययन करने के लिए 40 विद्यालयों जिनमें 20 राजकीय और 20 गैर राजकीय विद्यालयों में 14 से 17 वर्ष के विद्यार्थियों का चुनाव किया गया। अध्ययन हेतु पाँच परिकल्पनाएं निर्मित की गईं तथा निष्कर्ष में पाया गया कि बालकों की संवेगात्मक बुद्धि बालिकाओं की संवेगात्मक बुद्धि की अपेक्षा अच्छी होती है। बालक और बालिकाओं की सांवेगिक बुद्धि तथा मानसिक तनाव के अध्ययन के उपरान्त हमें ज्ञात होता है कि उनके बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। विद्यार्थियों में मानसिक तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। सांवेगिक बुद्धि, मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि इन तीनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

**शब्द कुंजी :** विद्यार्थी, सांवेगिक बुद्धि, मानसिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि।

### प्रस्तावना

मानव विकास में शिक्षा की आधारभूत भूमिका है। बालक की मूल प्रवृत्तियों का शोधन कर उन्हें समाज का एक उपयोगी अंग बनाने का कार्य शिक्षा द्वारा ही किया जाता है। पारिवारिक वातावरण में बालक का शारीरिक विकास, सामाजिक, सांवेगिक, भाषा, नैतिकता आदि के विकास हेतु उसे शिक्षा ग्रहण करवाई जाती है। विद्यालय वातावरण में उसे मानसिक बौद्धिक, चिन्तन, तर्क, कल्पना, भाषा, ज्ञान के द्वारा ही विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास किया जाता है। शिक्षा आजीवन चलने वाली प्रक्रिया है। व्यक्ति अपने जीवन काल में जो कुछ भी सीखता है, अपनाता है, अनुभव करता है वह शिक्षा के द्वारा ही संभव है।

व्यक्ति का बहुआयामी विकास जैसे शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास शिक्षा के द्वारा ही संभव है। शिक्षा द्वारा व्यक्ति को ज्ञान प्राप्ति, कौशल अर्जन तथा सांस्कृतिक सामुदायिक और सामाजिक उत्तरदायित्वों के निर्वहन की क्षमता की प्रदान की जाती है। महात्मा गांधी ने शिक्षा को मनुष्य के शरीर, मन तथा आत्मा के सर्वोत्तम विकास का आधार माना है क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। मनुष्य के शरीर में मस्तिष्क का महत्वपूर्ण स्थान होता है, क्योंकि मनुष्य द्वारा जो भी कार्य किया जाता है वह अपने मस्तिष्क के संकेत अथवा मन के अनुसार करता है। इसी प्रकार जब तक मनुष्य का मन स्वस्थ तथा संवेगों में

\* शोधार्थी (शिक्षा विभाग), महाराजा गंगासिंह विश्वविद्यालय, बीकानेर, राजस्थान।

\*\* (शिडर) पर्यवेक्षणाधीन, शिक्षा स्नातकोत्तर विभाग, राजकीय उच्च अध्ययन शिक्षा संस्थान, बीकानेर, राजस्थान।

परिपक्वता नहीं होगी तब तक वह किसी भी कार्य को ठीक प्रकार से नहीं कर सकता। वर्तमान जीवनशैली अत्यधिक जटिलतम होती जा रही है जिसके कारण व्यक्ति को पग-पग पर कठिनाईयों तथा निराशा का सामना करना पड़ता है। मानसिक परेशानियों, अपरिपक्व संवेगों, जीवन की उलझनों तथा असंतुलित वातावरण के कारण व्यक्ति परिवार में समाज में अपने का उचित प्रकार में समायोजित नहीं कर पाते व सफल जीवन जीने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। इसलिये मनुष्य को वातावरण के साथ उचित सामंजस्य स्थापित करने के लिए मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होना आवश्यक है।

हम पूर्व में यही धारणा मानते हुये आ रहे कि व्यक्ति की सफलताओं के पीछे उसकी मानसिक क्षमताओं और योग्यताओं का हाथ होता है। इसी कारण मानसिक योग्यता को ज्ञात करने हेतु हमेशा बुद्धिलब्धि को आधार मानकर भविष्यवाणी की जाती रही है कि व्यक्ति किस कार्य क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकेगा। वर्तमान में व्यक्ति की मानसिक बुद्धिलब्धि के स्तर को जानना जितना जरूरी है उससे कहीं ज्यादा उसकी सांवेगिक बुद्धि को जानना है। संवेगों और सांवेगिक बुद्धि का अध्ययन शिक्षा के क्षेत्र में नवीन सम्प्रत्यय है। मुख्यतः यही समझा जाता है कि व्यक्ति की सफलता और उपलब्धियां उसकी बुद्धि पर आधारित होती हैं जिनकी मानसिक बुद्धिलब्धि अधिक होती है उनकी उपलब्धियां भी अधिक होती है। आधुनिक शोधों से यह स्पष्ट होता है कि बुद्धिलब्धि का तो जीवन में मिलने वाली सफलताओं में केवल 20 प्रतिशत ही योगदान रहता है शेष 80 प्रतिशत योगदान का श्रेय उसकी संवेगात्मक बुद्धि, प्रारब्ध तथा उसके सामाजिक स्तर आदि को जाता है। अब प्रश्न यह उठता है कि सांवेगिक बुद्धि क्या है? सांवेगिक बुद्धि से तात्पर्य व्यक्ति की उस समग्र क्षमता से है जो उसे उसकी विचार प्रक्रिया का उपयोग करते हुए अपने तथा दूसरों के संवेगों को जानने, समझने तथा उनका सर्वोत्तम प्रबन्धन करने में उसकी सहायता करती है। सांवेगिक बुद्धि के कारण ही व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में प्रभावी रूप से संवेगों की ऊर्जा तथा सूचना का प्रयोग करता है। व्यक्ति के विचार जो कि सांवेगिक और बौद्धिक होते हैं, शिक्षा उनकी पूर्ण अभिव्यक्ति में सहायक होती है। इसके द्वारा व्यक्ति अपने संवेगों पर नियंत्रण, सहानुभूति, स्वप्रबंधन सामाजिक जागरूकता, मानसिक तनाव नियंत्रण आदि सीखता है एवं इसके द्वारा उपयुक्त निर्णय लेकर प्रत्येक क्षेत्र में समायोजित होकर अच्छा प्रदर्शन करता है। अतः शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों को संवेगात्मक रूप से परिपक्व बनाकर उन्हें वातावरण में उचित समायोजित किया जा सकता है।

मनुष्य का जीवन चुनौतियों एवं संघर्षों से परिपूर्ण है बचपन से ही हमें जीवन की विविध समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जो जिस सीमा तक जितने अच्छे ढंग से जीवन की इस लड़ाई को लड़ता जाता है वह उतने ही अच्छे रूप से सफलता प्राप्त करता है। हम अपनी मूलभूत आवश्यकताओं के अतिरिक्त जीवन में बहुत कुछ हासिल करना चाहते हैं और उसके लिए निरन्तर संघर्ष करते हैं, परन्तु कई बार ऐसा होता है कि जो हम चाहते हैं जिसके लिए हम दिन-रात परिश्रम करते हैं। लेकिन उस उद्देश्य की प्राप्ति हमें नहीं होती। ऐसा ना होने की स्थिति में हमारे मन मस्तिष्क में हलचल उत्पन्न हो जाती है। इससे हमारे अन्दर तनाव उत्पन्न हो जाती है। तनाव जीवन की हर अवस्थाओं में उत्पन्न होता है कभी थोड़े रूप में तो कभी ज्यादा। विद्यार्थी जीवन में तनाव की मात्रा अधिक होती है। जिन विद्यार्थियों के जीवन में तनाव की मात्रा कम होगी उसकी शैक्षिक उपलब्धि एवं सफलता भी उतनी अच्छी होगी और जिसमें तनाव की अधिकता रहेगी उनकी शैक्षिक उपलब्धियों के परिणामों में निम्नता होगी अर्थात् अच्छी उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों को सांवेगिक बुद्धि से ही अच्छा होना आवश्यक है।

### अध्ययन की आवश्यकता

प्रस्तुत शोध अध्ययन के द्वारा शैक्षणिक दृष्टि से बीकानेर संभाग के माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभावों की समीक्षा की जायेगी। वहीं दूसरी ओर इसमें आने वाली कठिनाईयों की जानकारी प्राप्त की जायेगी तथा इसे सशक्त बनाने के लिए अपने शोधकार्य में वास्तविक स्थिति का विश्लेषण कर प्रभावी सूझाव प्रस्तुत कर सकेगा। इसका उपयोग न केवल शोधपत्र में अपितु सम्पूर्ण देश की शिक्षा व्यवस्था के विकास हेतु किया जा सकेगा।

## पारिभाषिक शब्दावली

### विद्यार्थी

विद्यार्थी वह व्यक्ति होता है जो कोई चीज सीख रहा होता है विद्यार्थी दो शब्दों से बना होता है – “विद्या” + “अर्थी” जिसका अर्थ होता है ‘विद्या चाहने वाला’। विद्यार्थी किसी भी आयु वर्ग का हो सकता है बालक, किशोर, युवा या वयस्क। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वह कुछ ना कुछ सीख रहा होना चाहिए।

### सांवेगिक बुद्धि

सांवेगिक बुद्धि से तात्पर्य व्यक्ति विशेष की उस समग्र क्षमता (सामान्य बुद्धि से सम्बन्धित होते हुये भी अपने आप में स्वतंत्र) से है जो उसे उसकी विचार प्रक्रिया का उपयोग करते हुए अपने या दूसरों के संवेगों को जानने, समझने तथा उनकी ऐसी उचित अनुभूति एवं अभिव्यक्ति करने कराने में इस प्रकार मदद करे कि वह ऐसी वांछित व्यवहार अनुक्रियायें कर सके जिनसे उसे दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए अपना समुचित हित करने हेतु अधिक से अधिक सुअवसर प्राप्त हो सकें।

### मानसिक तनाव

तनाव को किसी ऐसे शारीरिक, रासायनिक या भावनात्मक कारक के रूप में समझा जा सकता है, जो शारीरिक तथा मानसिक बैचेनी उत्पन्न करे और वह रोग निर्माण का एक कारक बन सकता है। ऐसे शारीरिक या रासायनिक कारक जो तनाव पैदा कर सकते हैं, उनमें सदमा, संक्रमण चोट तथा बीमारी शामिल होते हैं।

किसी भी एक नकारात्मक विचार का दिमाग पर हावी हो जाने के बाद हमारी मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। हमारा मस्तिष्क सही से कार्य करने और किस भी खुशी के मौके प्रसन्न होने में असक्षम हो जाता है। यह तनाव की स्थिति कही जा सकती है। कुछ लोगों में तनाव की खास वजह होती है और कुछ लोगों में कोई खास वजह भी नहीं होती है।

### शैक्षिक उपलब्धि

शैक्षिक उपलब्धि या अकादमिक प्रदर्शन वह सीमा है जिस तक एक छात्र शिक्षक या संस्थान ने अपने छोटे या दीर्घकालिक शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त किया है। माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय के डिप्लोमा और स्नातक की डिग्री जैसे शैक्षिक बेंचमार्क को पूरा करना शैक्षिक उपलब्धि का प्रतिनिधित्व करता है।

विद्यार्थियों द्वारा अर्जित प्राप्तांकों को शैक्षिक उपलब्धि के अन्तर्गत रखा गया है। वार्षिक सत्रांक के अध्ययन के उपरांत समय-समय पर विद्यार्थियों की योग्यता के आंकलन हेतु सत्रीय परीक्षा ली जाती है जिनमें प्राप्त अंकों या प्राप्तांकों के आधार पर विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि को जाना जाता है और उसके अर्जित ज्ञान व योग्यता का मूल्यांकन किया जाता है।

### शोध के उद्देश्य

- किशोरों की सांवेगिक बुद्धिलब्धि ज्ञात करना।
- सांवेगिक बुद्धि का विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव में सहसम्बन्ध ज्ञात करना।
- विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव का अध्ययन।

### परिकल्पना

- निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता।

- उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों को शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता।
- निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता।
- उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता।
- किशोरों की सांवेगिक बुद्धि का उनके मानसिक तनाव के बीच कोई सहसंबंध नहीं पाया जाता।

#### अध्याय की रूपरेखा

Group I : निम्न सांवेगिक बुद्धि और निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थी

Group II : निम्न सांवेगिक बुद्धि और उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थी

Group III: उच्च सांवेगिक बुद्धि और निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थी

Group IV: उच्च सांवेगिक बुद्धि और उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थी

#### शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का चयन किया है।

#### न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में 40 विद्यालयों के 640 विद्यार्थियों का चयन किया गया। ये विद्यालय बीकानेर संभाग के चार जिले, बीकानेर, श्रीगंगानगर, हनुमानगढ़ और चूरू के राजकीय और गैर-राजकीय माध्यमिक और उच्च माध्यमिक विद्यालय हैं। विद्यार्थियों की आयु 14 से 17 वर्ष है जिसका चयन किया गया।

#### उपकरण

- **संवेगात्मक बुद्धि** : विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन करने के लिए प्रो. एन. के चड्डा एवं दलीप सिंह के परीक्षण का प्रयोग किया है।
- **मानसिक तनाव** : विद्यार्थियों की मानसिक तनाव का अध्ययन करने हेतु शोधकर्त्री द्वारा स्वनिर्मित मानसिक तनाव विश्लेषण प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

#### शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

प्रस्तुत शोध अध्ययन में आंकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन तथा टी परीक्षण व सहसम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया है।

#### प्रदत्तों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण

प्रस्तुत शोध के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु निम्न सारणियों का वर्गीकरण किया गया।

- **निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन**

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	t मूल्य	सार्थकता स्तर
1	निम्न सांवेगिक बुद्धि (विद्यार्थी)	245	168.42	19.44	0.42	असार्थक
2	निम्न मानसिक तनाव (विद्यार्थी)	112	36.58	6.71		

गणना करने पर टी का प्राप्त मूल्य 0.42 है जो कि टी तालिका मूल्य के 0.05 स्तर से निम्न है अतः शून्य परिकल्पना “निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता” स्वीकृत की जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर नहीं पाया गया।

• उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	t मूल्य	सार्थकता स्तर
1	उच्च सांवेगिक बुद्धि (विद्यार्थी)	265	286.96	13.93	0.46	असार्थक
2	निम्न मानसिक तनाव (विद्यार्थी)	112	36.58	6.71		

गणना करने पर टी का प्राप्त मूल्य 0.46 है जो कि टी तालिका मूल्य के 0.05 स्तर से निम्न है। अतः शून्य परिकल्पना "उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं निम्न मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता" स्वीकृत की जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर नहीं पाया गया।

• निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	t मूल्य	सार्थकता स्तर
1	निम्न सांवेगिक बुद्धि (विद्यार्थी)	245	168.42	19.44	0.69	असार्थक
2	उच्च मानसिक तनाव (विद्यार्थी)	247	125.11	13.01		

गणना करने पर टी का प्राप्त मूल्य 0.69 है जो कि टी तालिका मूल्य के 0.05 स्तर से निम्न है। अतः शून्य परिकल्पना "निम्न सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता" स्वीकृत की जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर नहीं पाया गया।

• उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	t मूल्य	सार्थकता स्तर
1	उच्च सांवेगिक बुद्धि (विद्यार्थी)	265	286.96	13.93	0.72	असार्थक
2	उच्च मानसिक तनाव (विद्यार्थी)	247	125.11	13.01		

गणना करने पर टी का प्राप्त मूल्य 0.72 है जो कि टी तालिका के 0.05 स्तर से निम्न है। अतः शून्य परिकल्पना "उच्च सांवेगिक बुद्धि एवं उच्च मानसिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता" स्वीकृत की जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि विद्यार्थियों सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर नहीं पाया गया।

• विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि का उनके मानसिक तनाव के बीच सहसंबंध का अध्ययन

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	सहसम्बन्ध गुणांक
1	विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि	510	230.017	-0.9075
2	विद्यार्थियों का मानसिक तनाव	359	68.62	

सहसम्बन्ध  $r = -0.9075$  सहसम्बन्ध गुणांक पाया गया। सांवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव के मध्य ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया है। अतः परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

• विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव का अध्ययन सहसम्बन्ध का अध्ययन

क्र.सं.	वर्ग	कुल संख्या	मध्यमान	सहसम्बन्ध गुणांक
1	विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि	363	37.42	+0.129
2	विद्यार्थियों का मानसिक तनाव	359	68.42	

विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के मापन हेतु प्राप्तांकों को लिया गया है। उच्च एवं निम्न स्तर के प्राप्तांकों वाले विद्यार्थियों के समूह को शोध कार्य में शामिल किया गया।

सहसम्बन्ध  $r = +0.129$  सहसम्बन्ध गुणांक पाया गया। शैक्षिक उपलब्धि और तनाव के बीच में आंशिक धनात्मक सहसंबंध पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

### निष्कर्ष

सांवेगिक बुद्धि स्तर के अध्ययन के उपरान्त परिणामों से ज्ञात हुआ कि छात्रों की संवेगात्मक बुद्धि छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि की अपेक्षा अच्छी होती है। विद्यार्थियों (छात्र-छात्राओं) की सांवेगिक बुद्धि तथा मानसिक तनाव के अध्ययन के उपरान्त हमें यह ज्ञात होता है कि उनके बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

विद्यार्थियों के मानसिक तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

### शैक्षिक निहितार्थ एवं सुझाव

विद्यार्थी अपने जीवन में अनेक समस्याओं से चिंतित रहते हैं तथा दिग्भ्रमित होकर अपने पथ से भटक जाते हैं ऐसे में शिक्षकों तथा अभिभावकों को उन्हें सही दिशा प्रदान करनी चाहिए। विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना चाहिए। विद्यालय स्तर पर परामर्शदाता की नियुक्ति होनी चाहिए। सकारात्मक पालन-पोषण प्रथाओं को प्रोत्साहित करना चाहिए। विद्यार्थियों को एक समान शैक्षिक वातावरण प्रदान करके उनकी उपलब्धि को उच्च बनाया जा सकता है। विद्यार्थियों को शैक्षिक उपलब्धि में उनकी सांवेगिक बुद्धि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अतः विशेष प्रशिक्षणों के माध्यम से उनकी संवेगात्मक बुद्धि को उच्च बनाने का प्रयास किया जाये। अभिभावकों एवं शिक्षकों को चाहिए कि वह विद्यार्थियों में मानसिक तनाव जैसी गंभीर समस्या के प्रति उन्हें जागरूक करे तथा उसके दृष्टिकोण को विकसित करे ताकि वह भविष्य में आने वाली प्रत्येक समस्या का निराकरण वह स्वविवेक से कर सके।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. डॉ. मंगल एस. के. (2013) शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच.आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड (दिल्ली)
2. डॉ. मंगल एस. के., मंगल उमा (2010), विद्यार्थी अधिगम एवं संज्ञान टंडन पब्लिकेशन (लुधियाना)
3. डॉ. शर्मा आर. ए. : शिक्षा अनुसंधान, लाल बुक डिपो, मेरठ
4. शर्मा, जैन पारीक, शोध पद्धति, आर. बी. डी. पब्लिकेशनस, जयपुर
5. फ्रीमेन एफ. एस. थ्योरी एण्ड प्रैक्टिस ऑफ साइकोलॉजी टैस्टिंग, होल्ट, 1953
6. Taroor, Radhika (2009), "Strategies for coping academic stress", Edu Tracks, Vol. 8 No. 12 August, 2009, pp. 21-22
7. Suvitha D. Gowri A.J.A. Rajkumar Amertha (2012) Stress among secondary school teachers.
8. Yadav Menu (2014) "Emotional Intelligence, Creativity and their impact on Academic Achievement of senior sec. class student." Edu Tracks, No. 10, Vol. 13
9. Goleman Daniel: Working with Emotional Intelligence.
10. Jersid. A. T. Child Psychology, 5<sup>th</sup> Ed. Englewood cliffs: Educ. Digest, 1957.

